

Loopbaancoaching in 3 minuten

Korte omschrijving

Het kan zijn dat jij het gevoel hebt dat je vastloopt in je werk. Je mist uitdaging, ervaart weinig voldoening in je huidige baan of vraagt je af of je huidige baan eigenlijk wel bij je past. Het kan zijn dat jij nog niet echt stilgestaan hebt bij de vraag wat jij nu echt wilt. Als het gaat om coaching bij loopbaanvraagstukken dan is het goed te weten dat vijf vragen hierbij belangrijk zijn:

Zelfanalyse

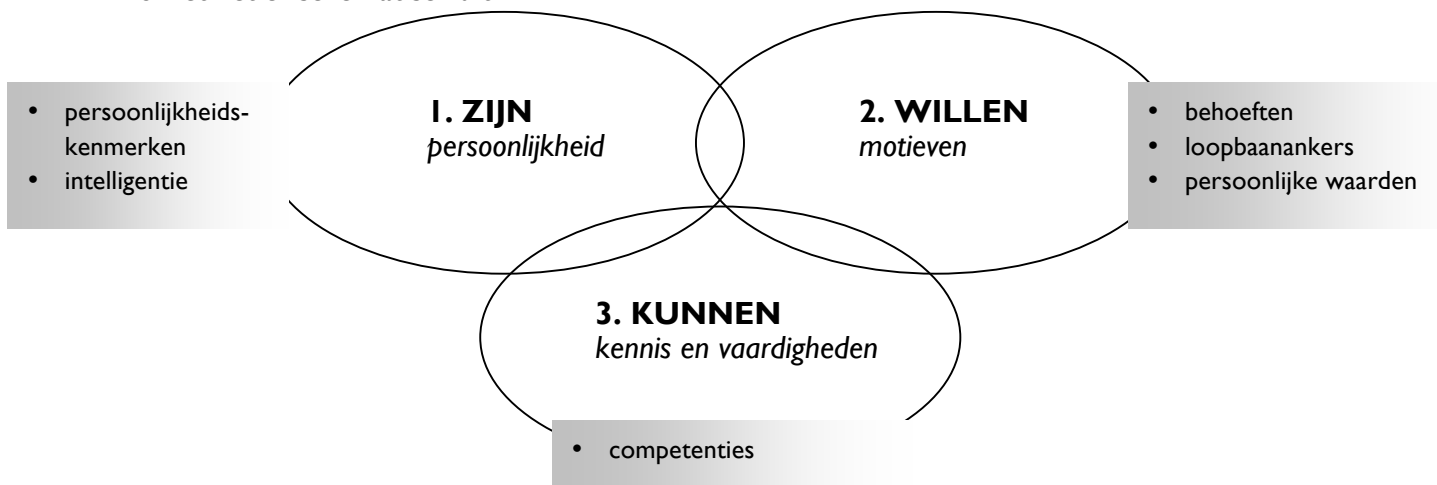
1. Wie ben ik?
2. Wat wil ik?
3. Wat kan ik?

Omgevingsanalyse:

4. Waar vind ik wat ik zoek?
5. Hoe kom ik daar (en wie helpt mij daarbij)?

Een coach die loopbaan vraagstukken aanpakt is geïnteresseerd in drie domeinen van de coachee: het zijn, willen en kunnen.

Zo ziet het er schematisch uit



Wat hoort bij wat?

1. Wat hoort er bij het 'zijn'?

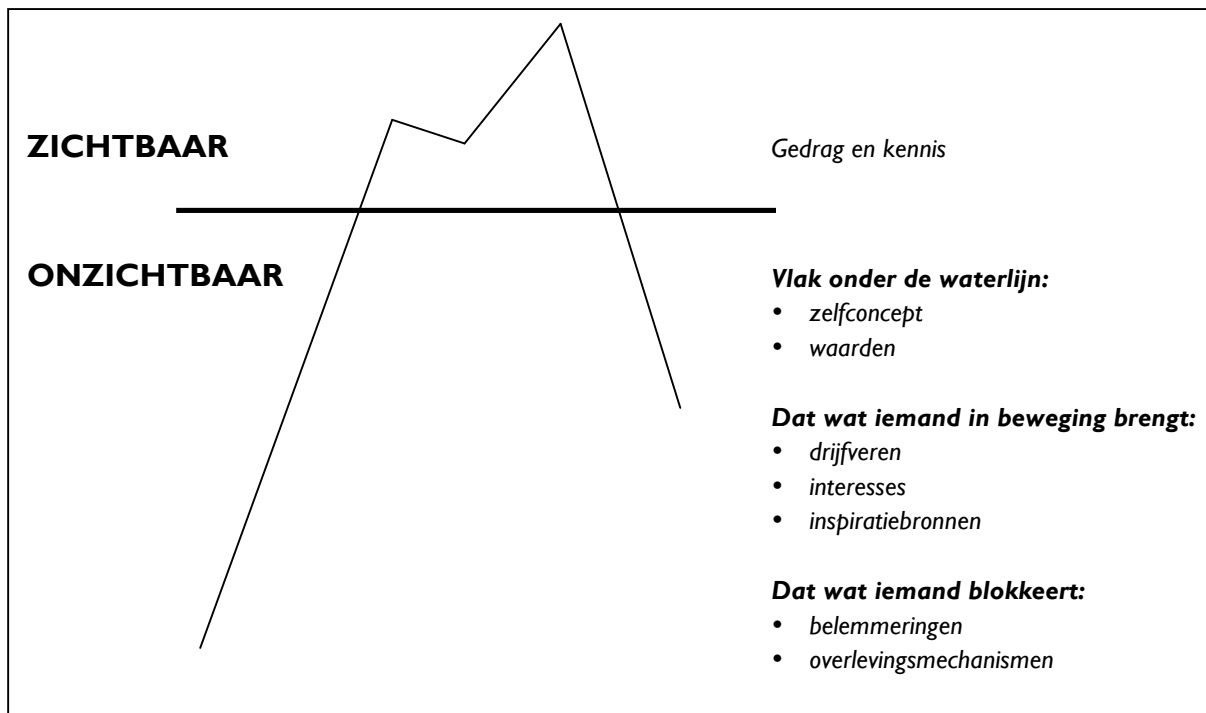
Het gaat hier om zaken die niet gemakkelijk veranderen bij een persoon. Een meer introvert persoon zal niet snel veranderen in een extravert persoon. Iemands persoonlijkheid bestaat uit een aantal min of meer stabiele, interne factoren die het gedrag van een persoon consistent maken over verschillende situaties. Deze factoren worden ook wel trekken of eigenschappen genoemd. Bij kinderen is er nog wel verandering mogelijk, maar rond het dertigste levensjaar is de persoonlijkheidsstructuur grotendeels vastgelegd. Dit is te ontdekken door tests te doen zoals:

- Test die de persoonlijkheid vastlegt vanuit het big-five model.
- Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), een persoonlijkheidsmodel, gebaseerd op het gedachtegoed van Carl G. Jung.
- DiSC test, die de persoonlijkheid vertaald in een kwadrant
- Op zoek te gaan naar je kernkwaliteiten (ontwikkeld door Daniel Offman)
- Een intelligentie test te doen
- Je leerstijlen te ontdekken en
- Je basisbehoefte in beeld brengen

2. Wat hoort er bij het 'willen'?

Van de 3 domeinen is dit het moeilijkst te omschrijven. Hier is het zogenaamde ijsbergmodel van McClelland bruikbaar. In dat model wordt een vergelijking gemaakt tussen deze bewustzijnslagen en de eigenschap dat zich van een ijsberg slechts tien procent boven het wateroppervlak bevindt. Wat er boven de waterlijn te zien valt, is zichtbaar gedrag en kennis. Onder het wateroppervlak bevindt zich het zelfbeeld, normen en waarden, drijfveren, interesses en inspiratiebronnen, maar ook belemmerende overtuigingen en overlevingsmechanismen.

Zo ziet het er schematisch uit



3. Wat hoort er bij het 'kunnen'?

Ook dit gebied is niet makkelijk te beschrijven. In ieder geval hoort hierbij wat men heeft opgedaan aan kennis en ervaring of specifieke vaardigheden of competenties. In feite omvat dit domein alles wat vatbaar is voor ontwikkeling. Een definitie van competenties is: *'bekwaamheden of kwaliteiten van mensen, die zich uiten in waarneembaar gedrag en dus ook beoordeeld kunnen worden door anderen'*.

Bron: *Professionele loopbaancoaching*, Rozemarijn Dols, Van Duuren Media, 2008

